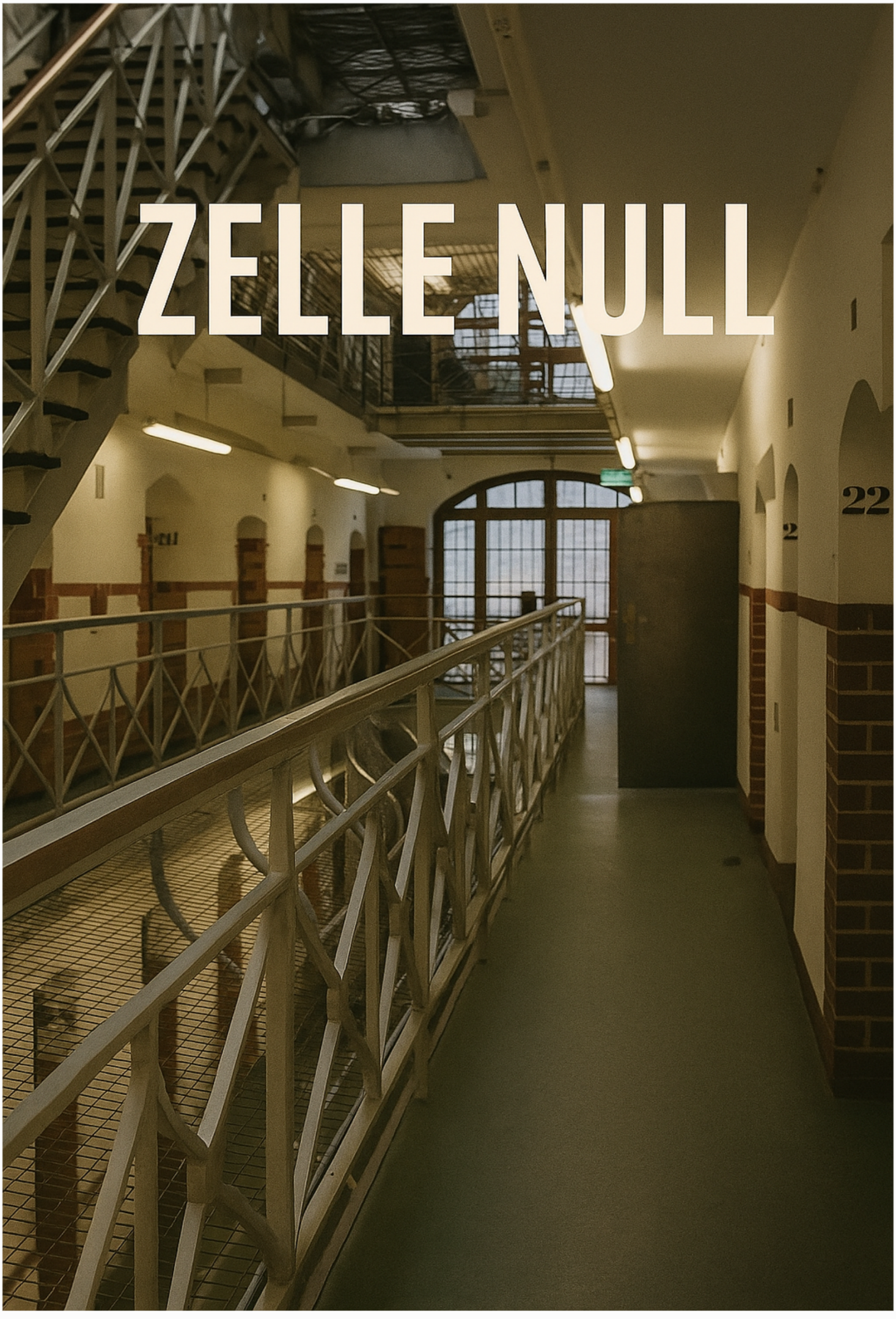
ZELLE NULL
22

Zelle 0: Das Leben hinter Gittern – Eine persönliche Reise durch das System und die Realität psychischer Gesundheit im deutschen Strafvollzug

I. Einleitung: Die unsichtbaren Mauern der Zelle 0

Die Bezeichnung „Zelle 0“ evoziert ein tiefes Gefühl von Leere und Isolation, das weit über die physische Begrenzung eines Haftraums hinausgeht. Sie symbolisiert die psychische Dimension der Inhaftierung, den Verlust von Identität und die Entmenschlichung, die hinter Gittern stattfinden kann. Die Realität des Strafvollzugs in Deutschland bleibt der Öffentlichkeit oft verborgen, was die dort herrschenden Probleme, insbesondere im Bereich der psychischen Gesundheit, weitgehend unsichtbar macht. Diese doppelte Unsichtbarkeit – sowohl die physische Abschottung der Gefängnisse als auch das verborgene psychische Leid der Inhaftierten – erschwert es, die systemischen Herausforderungen anzuerkennen und anzugehen. Diese mangelnde öffentliche Wahrnehmung kann zu einer gewissen Gleichgültigkeit in der Gesellschaft führen und den politischen Willen für notwendige Reformen im Justizvollzug schwächen.

Die persönliche Perspektive eines Bruders auf das Leben hinter Gittern ist in diesem Kontext von entscheidender Bedeutung. Die Inhaftierung eines Familienmitglieds hat weitreichende Auswirkungen, die über den direkt Betroffenen hinausgehen und die gesamte Familie emotional, sozial und praktisch belasten. Der Blickwinkel eines Bruders bietet einen intimen Einblick in diese Herausforderungen und humanisiert die oft abstrakten Statistiken des Strafvollzugs. Eine solche familiäre Bindung kann einen entscheidenden Ankerpunkt für die

psychische Stabilität des Inhaftierten darstellen und dessen spätere Resozialisierung maßgeblich unterstützen. Die Familie, die oft selbst mit Stigmatisierung und Ausgrenzung konfrontiert ist, stellt eine wesentliche, aber oft ungenutzte Ressource im Prozess der Wiedereingliederung dar.

Dieser Bericht verbindet die eindringliche persönliche Erzählung aus "Zelle 0" mit einer umfassenden Analyse der psychischen Gesundheit im deutschen Strafvollzug. Er beleuchtet die alarmierende Situation der psychischen Gesundheit unter Inhaftierten, die systemischen Mängel in der Versorgung, die erhöhten Suizidrisiken und die Schwierigkeiten bei der Wiedereingliederung. Ziel ist es, ein umfassendes Bild der Realität hinter Gittern zu zeichnen und konkrete Empfehlungen für notwendige Reformen zu formulieren, um die Menschenwürde und das Resozialisierungsziel zu wahren.
II. Zelle 0: Ankunft im Nichts – Eine persönliche Chronik
Tag 1 – Ankunft im Nichts

* Mai 2025 – Tag 1. Die schwere Tür fällt ins Schloss, und mit einem metallischen Klicken bin ich allein. Vor wenigen Stunden war ich noch draußen, ein freier Mensch – jetzt sitze ich in Zelle 0, meinem neuen Universum, nicht viel größer als ein Abstellraum. Ich nenne sie Zelle 0, weil es sich anfühlt, als wäre mein Leben auf Null gesetzt. Dies ist mein persönlicher Nullpunkt, ein Tiefpunkt, den ich niemals für möglich gehalten hätte. Die Wände sind kahl und grau, kalt wie der Blick des Wärters, der mich hier eingeschlossen hat. Kein Geräusch außer meinem eigenen Atem und dem entfernten Hallen schwerer Schritte auf dem Gang. Ich stehe mitten im Raum und lasse den Blick schweifen: ein schmales Bett mit dünner Matratze, ein kleines Metallwaschbecken, darüber ein winziger Spiegel mit blinden Flecken. In der Ecke, halb durch eine Mauerkante abgetrennt, das Loch – die Toilette. Essen, schlafen, atmen und auf die Toilette gehen – all das soll hier auf wenigen Quadratmetern stattfinden. „Die Zelle war wie ein Grab, wie wenn man tot ist," hatte mal jemand über den Knast gesagt – jetzt verstehe ich erst, was das bedeutet. Es fühlt sich an, als wäre ich lebendig begraben, eingesperrt bei vollem Bewusstsein. Ich setze mich auf die Pritsche; sie quietscht protestierend unter meinem Gewicht. Die Luft ist abgestanden, es riecht nach Desinfektionsmittel und etwas Muffigem, vielleicht Schweiß oder Angst, oder einer Mischung aus beidem.
Meine Gedanken rasen. Wie konnte es so weit kommen? Noch gestern war ich „draußen", jetzt bin ich Häftling Nr. #### (eine vierstellige Nummer, die man mir zugeteilt hat – mein Name scheint hier keine Rolle mehr zu spielen). Der Kopf dröhnt von der schnellen Verwandlung meiner Realität. Wut steigt auf – Wut auf mich selbst und die Fehler, die mich hierher brachten, Wut auf das System, das mir jetzt meine Freiheit nimmt. Doch gleichzeitig spüre ich überwältigende Angst. Was wird mit mir passieren? In meinem Magen zieht sich alles zusammen, eine eisige Kugel der Furcht. Ich schlucke schwer und merke erst jetzt, wie trocken mein Hals ist. Auf dem kleinen Tischchen neben dem Bett steht eine Plastikflasche mit Wasser. Ich trinke ein paar große Schlucke; das Wasser ist lauwarm und schmeckt nach Plastik, aber es löscht den Durst.

Durch ein schmales Fenster ganz oben an der Wand fällt ein schwacher Lichtstreifen. Draußen dämmert es bereits. Ich höre gedämpft ein Scharren und Poltern – vermutlich der

Nachbar in der Zelle nebenan, der sich bewegt. Irgendwo weiter weg schreit jemand etwas Unverständliches, dann Stille. Mein Herz klopft viel zu schnell. Ich versuche, mich auf den schmalen Pritschenbett hinzulegen. Die Decke ist kratzig und riecht nach billigem Waschmittel. Mit offenen Augen starre ich auf die blanke Decke. Ich habe das Gefühl, die Zeit steht still. Minute um Minute vergeht, doch an Schlaf ist nicht zu denken. Diese erste Nacht scheint endlos zu dauern – ein einziger, langer Augenblick der Einsamkeit. In meinem Kopf jagen sich Szenen meines bisherigen Lebens: Gesichter von Menschen, die ich liebe und die ich enttäuscht habe, Momente, in denen alles hätte anders laufen können. Reue brennt heiß in meiner Brust. Hätte ich doch nur... Doch der Gedanke bricht ab – es ist zu spät für Konjunktive. Jetzt liege ich hier, hinter Gittern, und die Realität ist unerbittlich. Ich drehe mich zur Wand und vergrabe das Gesicht in den Händen. In dieser ersten Nacht in Zelle 0 fließen leise Tränen, und keiner ist da, der sie sieht.

Der graue Alltag hinter Gittern: Routine und Monotonie
Die ersten Tage verschwimmen zu einem eintönigen Brei. Jeder Tag sieht gleich aus, grau und endlos. Frühmorgens klirrt ein Schlüsselbund, dann das Rasseln der Zellentür im Schloss – Zeit für die Zählung. Ein uniformierter Beamter schaut in meine Zelle, zählt mich als hätte er Inventar vor sich, nickt knapp und geht weiter. Viel mehr Worte wechseln wir nicht. „Morgen“ murmelt er manchmal, ohne Blickkontakt. Ich antworte kaum hörbar. Danach schiebt man eine Schale mit Frühstück durch eine Klappe in der Tür. Meist ist es ein Stück trockenes Brot und etwas Margarine, dazu dünner Tee oder Kaffeeersatz in einem Becher. Das Brot ist oft so hart, dass meine Zähne schmerzen, als würde ich auf Holz kauen. Ich denke an einen alten Mann, den ich auf dem Gang gesehen habe – zahnlos. Wie soll der so ein Brot essen? Wahrscheinlich gar nicht, ohne es in Wasser einzuweichen. Egal. Runterschlucken, weitermachen.

Den Vormittag verbringe ich auf meiner Zelle. 23 Stunden eingeschlossen, hat man uns erklärt, eine Stunde Hofgang. 23 Stunden in diesem winzigen Raum – es ist ein erdrückendes Gefühl. Anfangs zähle ich mechanisch die Schritte von der Tür bis zum Fenster: eins, zwei, drei – wenden – eins, zwei, drei – wenden. Drei Schritte vorwärts, drei zurück, mehr gibt der Raum nicht her. Ich gehe immer wieder diese paar Schritte, nur um nicht vollkommen einzurosten. Manchmal mache ich Liegestütze oder Sit-ups neben dem Bett, bis der Schweiß von meiner Stirn tropft – hauptsache, irgendetwas tun, um nicht wahnsinnig zu werden. Die Zeit kriecht. Jeder Blick auf die kleine Uhr über der Tür ist ernüchternd: Sekundenzeiger, Minutenzeiger – sie bewegen sich so langsam, als wollten sie mich verspotten.
Irgendwann – es könnte Mittag sein – gibt es Essen. Wieder klappert die Klappe in der Tür, eine Schale wird hereingeschoben. Heute erkenne ich Kartoffeln und irgendetwas, das einmal Gemüse war. Lauwarm und fad, aber ich esse trotzdem alles. Hunger ist ein ständiger Begleiter hier drin, selbst wenn das Essen schlecht ist. Danach sinke ich zurück auf mein Bett. Ohne Aufgabe oder Ziel döst man vor sich hin; einige Mitgefangene klopfen manchmal an die Wände, um sich Zeichen zu geben. Anfangs verstehe ich die Klopf-Codes nicht. Manchmal höre ich gedämpfte Stimmen, die durchs Fenster mit den Nachbarzellen reden. Das ist eigentlich verboten, denn wenn die Wache es merkt, gibt’s Ärger. Ich habe gehört, dass wer dreimal beim Fensterschnacken erwischt wird, eine Disziplinarstrafe

bekommt. Also bleibe ich erstmal still – ich kenne hier niemanden, und ich traue mich nicht, zurückzurufen.
Diese Schilderungen der Monotonie, sozialen Isolation und Reizarmut spiegeln die psychische Belastung wider, die viele Gefangene erleben. Experten bestätigen, dass der Alltag im Gefängnis durch diese Faktoren gekennzeichnet ist und vielen Insassen schwer zusetzt. Die endlosen Grübeleien und das Gefühl, das "Karussell der Gedanken" nicht anhalten zu können, sind typische Anzeichen der seelischen Belastung, die Isolation und fehlende Ablenkung an der Psyche hervorrufen. Tatsächlich leiden rund 80 % der Insassen an psychischen Problemen wie Depressionen oder anderen Störungen – eine fünfmal höhere Quote als draußen in Freiheit. Die Mehrheit der etwa 60.000 Gefangenen in Deutschland ist krank, wobei psychische und oft auch somatische Beschwerden dominieren. Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu 88 Prozent der Häftlinge mindestens unter einer psychischen Erkrankung leiden.
Einsamkeit ist dabei ein beherrschendes Thema. Viele trauen sich kaum, offen darüber zu sprechen; Schwäche zeigen gilt als gefährlich. Kein Wunder, dass manche Gefangene in solchen Nächten verzweifeln. Nicht selten sehen Inhaftierte im Suizid den einzigen Ausweg, wenn sie das Gefühl haben, das alles nicht mehr auszuhalten. Das Suizidrisiko unter Inhaftierten ist dramatisch erhöht und liegt mit rund acht Suiziden pro 10.000 Inhaftierten gut siebenmal höher als außerhalb des Strafvollzugs. Dieser triste Alltag – das ewige Eingesperrtsein, unterbrochen nur von kurzen Routinen – ist das, was “Weggesperrt und vergessen” bedeutet. Dabei soll der Strafvollzug laut Gesetz eigentlich ganz anderes erreichen: Resozialisierung, die Vorbereitung auf ein Leben ohne Straftaten. Die Realität im Gefängnis entfernt sich jedoch oft weit von diesem hehren Anspruch.
Kontakt zur Außenwelt: Telio-Telefonate als kostbare Lebenslinie
Tage später, beim Hofgang, ergibt sich der erste echte Kontakt mit anderen. Die eine Stunde draußen am Tag ist wie ein Segen, auch wenn „draußen“ nur ein kahler Innenhof mit hohen Mauern drumherum ist. Ein Stückchen Himmel ist über uns zu sehen, oft grau oder blassblau – aber es ist Himmel, frei und offen, und ich starre ihn an, als hätte ich ihn noch nie gesehen. Wir laufen im Kreis, alle im selben langsamen Trott, jeder mit seinen Gedanken. Einige nutzen die Zeit, um leise miteinander zu reden. Ich höre Bruchstücke von Gesprächen – viel Frust über Anwälte, Termine, über die schlechten Bedingungen, aber auch über banale Dinge wie wer gestern im Fernsehen was gesehen hat. Fernsehgeräte haben manche in ihren Zellen, aber das kostet Miete und nicht jeder kann es sich leisten. Ich hatte in Zelle 0 natürlich nichts dergleichen.
Während wir so im Kreis gehen, gesellt sich ein kräftiger Mann mit tätowierten Armen neben mich. Er muss meinen verlorenene Blick bemerkt haben. „Erster Mal hier?“ fragt er leise. Ich nicke. Seine Miene ist schwer zu deuten, aber seine Stimme klingt nicht unfreundlich. „Halte durch, Bruder,“ sagt er dann und klopft mir auf die Schulter. „Die ersten Tage sind die Hölle, ich weiß. Aber lass dich nicht unterkriegen. Im Knast geht die Uhr langsamer, aber sie geht. Irgendwann kommst du hier raus. Vergiss das nie.“ Diese unerwartet mitfühlenden Worte aus dem Mund eines Fremden berühren mich mehr, als ich zeigen mag. Ich schlucke den Kloß in meinem Hals hinunter und bringe nur ein heiseres „Danke, Bruder“ hervor. In diesem Moment begreife ich: Hier drinnen sind wir alle im selben Boot. Egal woher wir kommen oder was wir getan haben – die Mauern machen uns zu einer Schicksalsgemeinschaft.
Zurück in der Zelle denke ich lange über seine Worte nach. Nicht unterkriegen lassen...

irgendwann geht die Tür wieder auf. Hoffnung – ein zartes Pflänzchen in all dem Beton. Ich beschließe, mir einen kleinen Kalender zu basteln. In eine Ecke der weißgetünchten Wand ritze ich mit einer Büroklammer (die ich vom Anstaltsbriefpapier abgezweigt habe) vorsichtig Striche: Einen Strich für jeden überstandenen Tag. Jeder Tag ein kleiner Sieg. So kann ich sehen, dass Zeit vergeht, auch wenn sie stillzustehen scheint. Der erste Strich – 15. Mai – war der schwerste. Jetzt sind es schon ein paar mehr, und jeder neue Kratzer bedeutet: Ich hab's wieder geschafft bis zum Abend. Es ist ein leiser, sturer Kampf gegen das Gefühl des Stillstands.

Für uns Gefangene sind Telefonate nach draußen ein Lebenselixier – und doch ein kostbares Privileg. Wer in Deutschland im Gefängnis sitzt, hat praktisch keine Wahl beim Telefonanbieter: Fast überall ist man auf die Anlagen der Firma Telio angewiesen, um den Kontakt mit der Außenwelt zu halten. Telio hat sich über Jahre ein Quasi-Monopol im Justizvollzug aufgebaut. In 15 von 16 Bundesländern (außer Bayern) laufen langfristige Verträge mit Telio; in etwa zehn Bundesländern gibt es laut Justizministerien gar keinen alternativen Anbieter. Für die Firma ist das ein profitables Geschäft – für uns Insassen oft ein teures Vergnügen. Das Konzept von Telio: Die Justizbehörden sollen keine Kosten haben, alle Kosten werden den Gefangenen aufgebürdet. Offiziell sollen zwar "marktübliche Preise" gelten, aber faktisch zahlen wir drauf. Ein Anruf ins Ausland, etwa zur Familie in der Türkei, kostet über Telio zwar ähnlich viel wie draußen – doch bei unserem geringen Einkommen reicht das oft nur für ein paar Minuten Gespräch. Denn bedenken wir: Viele von uns verdienen in der Haft nur 1–2 € pro Stunde, wer nicht arbeiten kann oder darf, muss mit ~30 € Taschengeld im Monat auskommen. Von diesem bisschen Geld müssen wir alles extra Nötige bezahlen – und eben auch die Telefongespräche.

Die Telefongespräche im Knast sind teuer. Früher verlangte Telio pro Minute lokal 0,10 €, ins deutsche Mobilnetz 0,70 €, ins Ausland teils bis 2,60 €. Zwar wurden nach Klagen die Tarife in einigen Ländern leicht gesenkt, doch noch immer empfindet die Mehrheit der Gefangenen die Preise als "vollkommen überteuert" – und selbst das Bundesverfassungsgericht bestätigte 2017, dass die hohen Telefonkosten den Resozialisierungsgrundsatz verletzen. Trotz dieses Urteils und einiger erfolgreicher Gefangenen-Klagen verzögern viele Anstalten die Preissenkung mit Verweis auf ihre langfristigen Telio-Verträge. So zahlen wir weiter hohe Gebühren für jede Minute mit unseren Liebsten. In Hamburg etwa wurden die konkreten Gebühren lange unter Verschluss gehalten – erst durch Druck von außen kam ans Licht, wie teuer der „Draht nach draußen" wirklich ist.

Neben dem Geld ist auch Zeit ein begrenztes Gut: In manchen Haftanstalten haben Insassen nur ein festes Kontingent von z.B. 12 Stunden Telefonzeit pro Monat. Zwölf Stunden im Monat – das sind gerade mal 24 halbstündige Telefonate auf vier Wochen verteilt. Für jemanden mit Familie draußen ist das "verdammt wenig, vor allem, wenn man noch ein intaktes Familienleben hat", zitiert ein Insider aus dem Hamburger Vollzug. In der Praxis führt die Knappheit dazu, dass Telefonzeit unter Gefangenen zur begehrten Ware wird. Wartezeiten und Engpässe sorgen für Frust: Pro Station stehen oft nur zwei Telefone für 25–35 Inhaftierte zur Verfügung; wenn ein Apparat ausfällt, entsteht sofort großer Ärger. Es kommt vor, dass Häftlinge anderen ihre Position in der Telefon-Schlange abkaufen oder sogar handfeste Streitigkeiten entstehen, wenn sich jemand vordrängelt. Einige tauschen verzweifelt Telefon-PINs gegen Drogen oder andere Gefallen, nur um ein paar Minuten mehr zu ergattern. All das zeigt: Der Kontakt zur Außenwelt ist für uns existenziell, wird aber

durch technische und finanzielle Barrieren stark eingeschränkt.
Trotz allem sind die Telefonate ein wichtiger Halt. Sie “tragen dazu bei, den schädlichen Folgen des Freiheitsentzugs entgegenzusteuern”, betont auch die Justizbehörde – soziale Kontakte aufrechtzuerhalten ist schließlich ein Schlüssel zur Resozialisierung. Jeder Anruf mit der Mutter, dem Partner oder dem Bruder schenkt für einen Moment das Gefühl, nicht vergessen zu sein. Viele von uns nehmen hohe Kosten in Kauf, um diese Verbindung nicht abreißen zu lassen. „Mir ist wichtig, die letzten Kontakte nicht zu verlieren, um nicht alleine dazustehen“, erklärt ein Inhaftierter, auch wenn es ihn Überwindung kostet, Persönliches am überwachten Telefon zu besprechen. Denn vergessen wir nicht: Jeder Anruf wird überwacht, jeder Brief gelesen, jeder Kontakt nach draußen kontrolliert und zensiert, falls nötig. Das Wissen, dass ein Dritter mithört, macht Gespräche über Gefühle oder Probleme schwer. Doch nach Jahren im Knast ist einem das oft “so was von egal” – Hauptsache, man hört die Stimmen der Menschen, die einem etwas bedeuten. Diese Telefongespräche, so teuer und rationiert sie sind, bleiben unsere Lebenslinie zur Außenwelt.
Die hier geschilderten Barrieren beim Kontakt zur Außenwelt, insbesondere die hohen Kosten und die Überwachung von Telefonaten, stellen eine erhebliche Hürde für die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte dar. Diese Kontinuität der Beziehungen ist jedoch entscheidend für die Resozialisierung . Das Fehlen eines koordinierten Gesamtkonzepts für die Resozialisierung in Deutschland, das als „organisierter Beziehungsabbruch“ beschrieben wird , wird durch solche praktischen Hindernisse verstärkt. Die mangelnde Wahlfreiheit der Patienten, die sich ihre Psychiater oder Psychotherapeuten nicht aussuchen können und auf das anstaltseigene Personal angewiesen sind , spiegelt sich auch in der Abhängigkeit von einem Monopolanbieter für Telefonie wider. Dies untergräbt die Patientenautonomie und das Vertrauen, welches für eine erfolgreiche therapeutische Beziehung unerlässlich ist.
Einkauf im Gefängnis: Teurer Monopol-Markt und leere Taschen
Auch Essen und Alltägliches sind hinter Gittern anders geregelt. Zwar bekommt jeder Gefangene eine Grundversorgung an Mahlzeiten – oft eher schlicht und nicht gerade Gourmetküche. Berüchtigt sind die “Knast-Menüs”, die heimlich auf Twitter unter „Gefängniscuisine“ gezeigt wurden: labbrige Nudeln mit dünner Spinatsauce in Aluschalen, oder zwei trockene Brötchen mit etwas Aufschnitt und einer Banane als Mittagessen. Wer es sich leisten kann, versucht daher, im Gefängniskiosk (Kantine) zusätzliche Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs zu kaufen, um sich selbst zu versorgen. Doch selbst kochen ist meist nicht möglich – es bleibt bei kalten Snacks oder aufgießbaren Speisen in der Zelle. Und vor allem: Alles ist teurer als draußen.
In den meisten deutschen Haftanstalten gibt es nicht etwa einen Laden, wo man frei einkaufen könnte. Stattdessen haben fast alle JVAs genau einen externen Lieferanten für Waren des täglichen Bedarfs – und dieser ist bundesweit fast immer derselbe: die Firma Massak Logistik GmbH. Massak war einst ein kleiner lokaler Händler, hat aber über die Jahre ein beachtliches Imperium im Justizvollzug aufgebaut. Nach Recherchen beliefert Massak mittlerweile mindestens 121 Gefängnisse – rund zwei Drittel aller Anstalten in Deutschland – und ist damit Quasi-Monopolist auf diesem Markt. Für uns Gefangene bedeutet das: Wir haben keine Auswahl. Wir können nicht zum Discounter gehen oder Preise vergleichen. Wir müssen nehmen, was Massak liefert, zu den Konditionen, die uns vorgesetzt werden.
Die Justizvollzugsgesetze schreiben zwar vor, dass Gefangenen ein Einkauf zu

marktüblichen Preisen ermöglicht werden muss. In der Praxis liegen die Preise aber häufig über dem Niveau draußen – legal bis zu 20 % darüber, wie ein Gericht entschied. Doch selbst diese Grenze wird gefühlt oft überschritten. Ein Beispiel: Eine Flasche Mineralwasser kostet im Knast 34 Cent – statt 19 Cent beim Discounter, fast 80 % Aufschlag. Ähnlich verhält es sich mit vielen Produkten, sogar günstige No-Name-Ware („Gut und Günstig“) ist hinter Gittern wesentlich teurer als im Supermarkt, wie Gefangene beklagen. “Wucher!” schimpft etwa Norbert K., Gefangener in der JVA Werl, der wegen der hohen Preise sogar Klage eingereicht hat. Er wirft der Anstaltsleitung vor, ihre Sorgfaltspflicht zu verletzen, indem sie diese Preiserhöhungen durchgehen lässt. Auch andere Insassen aus verschiedenen Bundesländern haben durch Preisvergleiche mit Hilfe von Bekannten draußen ähnliche Überteuerungen festgestellt. Die Gefangenengewerkschaft GG/BO und sogar Insassen-Zeitschriften wie der Berliner „Lichtblick“ berichten bundesweit von solchen Missständen beim Haft-Einkauf.

Doch was können wir tun? Unsere finanziellen Mittel sind äußerst begrenzt. Gefangene sind verpflichtet zu arbeiten, sofern möglich, aber der Lohn ist ein Hungerlohn. In vielen Bundesländern liegen die Löhne bei etwa 10–17 € pro Arbeitstag, das macht – selbst bei 40-Stunden-Woche – nur ca. 200–350 € im Monat. In Sachsen etwa beträgt der Stundenlohn maximal 2,15 €. Und wer nicht arbeiten kann oder darf (z.B. Untersuchungshäftlinge), erhält lediglich um die 30 € Taschengeld pro Monat. Davon sollen wir dann Hygieneartikel, Kaffee, Tabak, zusätzliches Essen und Telefonate bezahlen. Schon draußen ist es schwer, mit so wenig Geld auszukommen – drinnen, wo die Preise höher sind und man keine günstigeren Alternativen hat, ist es fast aussichtslos. Viele verschulden sich immer mehr; die Schuldenspirale dreht sich weiter (“Schuldenfalle Gefängnis” nennt es ein Bericht bezeichnend). Gefangene fühlen sich daher oft bestätigt in dem zynischen Gefühl: ehrliche Arbeit lohnt sich nicht – “wir schuften für ein paar Euro, und alles wird uns gleich wieder abgenommen”. Resozialisierend ist das kaum, eher demotivierend, wenn nicht gar ausbeuterisch.

Der Einkaufsprozess selbst verdeutlicht unsere Ohnmacht: In den meisten Anstalten bekommen wir ein- bis zweimal pro Woche oder alle zwei Wochen vom sogenannten Anstaltskaufmann mehrseitige Bestellformulare gereicht. Darauf kreuzen wir an, was wir brauchen – von Kaffee über Instantnudeln bis Shampoo. Bis Montag müssen in Werl z.B. die Zettel abgegeben sein, die dann per Fax an den Lieferanten gehen. Am Mittwoch kommen LKWs mit grünen Plastikkörben voller Ware, die dann nachmittags verteilt werden. Wir stellen uns nach Zellen-Nummern sortiert an; niemand drängelt, jeder wartet geduldig auf seinen persönlichen Einkaufskorb mit den bestellten Artikeln. Die Ausgabe übernimmt ein Mitarbeiter der Lieferfirma – die Gefängnisbediensteten halten sich da meist raus. Was im Korb fehlt oder falsch ist, darauf haben wir keinen Einfluss. Bis zur nächsten Bestellung vergehen dann wieder viele Tage. Dieses System zeigt: Selbst bei alltäglichen Bedürfnissen sind wir völlig abhängig. Ein Insasse formulierte es treffend: “Drinnen kannst du nicht mal eben zu Aldi oder zur Tafel gehen – du kreuzt auf einer Liste an und hoffst, dass du es dir leisten kannst”.

Die Gefangenenorganisationen fordern daher seit langem Änderungen: angemessenere Löhne für Gefangenenarbeit (idealerweise Mindestlohn) und marktgerechte Preise drinnen. In manchen Bundesländern, wie Sachsen, werden diese Themen inzwischen politisch diskutiert – doch insgesamt haben Häftlinge “keine Lobby”. Nach außen dringt von diesen

Problemen wenig: Die Gesellschaft sieht oft nur, dass wir ein Dach über dem Kopf und drei Mahlzeiten am Tag bekommen. Dass viele von uns trotz Arbeit praktisch ärmer sind als Hartz-IV-Empfänger und sich nicht mal Shampoo oder Anrufe leisten können, bleibt unsichtbar. Das System Knastleben ist ein eigener Kosmos, in dem ökonomische Not an der Tagesordnung ist – eine bittere Wahrheit ohne Polemik, nur mit nüchterner Tiefe betrachtet. Diese ökonomischen Realitäten im Gefängnis, wie die Hungerlöhne und überteuerten Einkaufsmöglichkeiten, tragen erheblich zur psychischen Belastung bei und untergraben die Resozialisierungsbemühungen. Wenn Inhaftierte trotz Arbeit in eine Schuldenspirale geraten, kann dies das Gefühl der Hoffnungslosigkeit verstärken und die Motivation für ein straffreies Leben nach der Entlassung mindern. Die fehlende Möglichkeit, sich grundlegende Dinge leisten zu können, widerspricht dem Ziel, die Gefangenen auf ein Leben in sozialer Verantwortung vorzubereiten.

Enge Zelle, kurzer Hofgang: Leben auf kleinstem Raum

Die „Zuhause“ eines Gefangenen ist die Zelle – meist eine kahler Raum von vielleicht 8 bis 10 Quadratmetern, oft geteilt mit einem Zellennachbarn, manchmal auch Einzelhaft. Hier spielt sich fast das gesamte Leben ab: Schlafen, Essen, Lesen, Nachdenken, oft zu viel Nachdenken. Die Einrichtung ist zweckmäßig und schlicht: Bett, Schrank, Tisch, WC/Waschbecken (manchmal nur durch einen Vorhang abgetrennt). Privatsphäre existiert kaum. Wer zu zweit in einer Zelle ist, arrangiert sich notgedrungen – man verbringt 24 Stunden am Tag auf engstem Raum miteinander. Konflikte sind da vorprogrammiert, wenn Charaktere aufeinanderprallen. Allein in der Zelle zu sein kann dagegen einsam machen, wie oben beschrieben. So oder so, die Wände kommen näher, im Kopf ist man eingesperrt. Viele versuchen daher, durch Routine nicht verrückt zu werden: Betten machen, sauber halten, Bücher lesen, vielleicht schreiben oder malen. Manche trainieren im begrenzten Raum – Liegestütze, Sit-ups, um den Kreislauf in Schwung zu halten. Jeder Tag ist ein Kampf gegen Langeweile und Frustration.

Ein kleiner Lichtblick ist der tägliche Hofgang. Je nach Anstalt dürfen wir meist eine Stunde pro Tag nach draußen an die frische Luft – unter Aufsicht, versteht sich. Oft ist es ein umzäunter Hof oder ein Platz von vielleicht der Größe eines halben Fußballfelds, umringt von Mauern und Stacheldraht. Diese eine Stunde Freiheit im Freien nutzen viele, um zu laufen, zu joggen oder einfach in den Himmel zu schauen. Man sieht andere Gefangene, es gibt Gelegenheit zu kurzen Gesprächen mit Leuten von anderen Zellenblöcken. Ein Mitgefangener beschreibt: “Es gibt eine Stunde Hof, eine Stunde Umschluss (zusammen auf dem Flur), mal Sport, mal Gespräche – und den Rest des Tages ein paar Gitterstäbe, durch die man die Welt sieht”. Dieses Zitat bringt es auf den Punkt: 23 Stunden am Tag hinter Gittern, 1 Stunde im Freien.

Einige Anstalten bieten Sport- und Freizeitmöglichkeiten an, soweit es die Sicherheit zulässt. In manchen JVAs gibt es kleine Fitnessräume oder zumindest Kraftgeräte im Hof. Sport kann ein wichtiges Ventil sein: Man powert sich aus, vergisst für einen Moment den Frust. “Die Bedeutung von Sport darf man nicht unterschätzen – es ist ein Ventil, um Spannungen abzubauen”, heißt es in einem europäischen Resozialisierungs-Projekt. In sportlichen Aktivitäten – ob Fussballturnier, Gymnastik oder einfaches Krafttraining – fühlen sich Gefangene kurz wieder wie normale Menschen, die etwas erreichen können. Allerdings ist die Teilnahme oft begrenzt und privilegiert: Wer sich gut führt, darf vielleicht in die Sportgruppe; bei Disziplinarstrafen wird Hofgang oder Sport gestrichen. Bewegungsfreiheit

ist also ein rares Gut. Viele Häftlinge merken erst drinnen, wie sehr es belastet, wenn man nicht einfach rausgehen kann. “Nur eine Stunde unter freiem Himmel – das ist hart, anders als in Norwegen z.B., wo Gefangene mehr Freigang haben”, kommentiert ein Vergleich in den Medien kritisch. Dieser Mangel an Freiheit prägt das Knastleben jeden Tag. Die Zelle eng, der Hofgang kurz – das ist die Realität, und sie verlangt uns körperlich wie mental einiges ab.

Die Enge der Zelle und der begrenzte Hofgang sind direkte Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinträchtigen können. Die Haftumgebung ist dem Schutz und der Erhaltung der psychischen Gesundheit der Häftlinge abträglich. Die Isolation und der Mangel an Reizen können bestehende psychische Probleme verschärfen oder neue auslösen. Die Notwendigkeit, sich durch Routine und körperliche Aktivität vor dem "Wahnsinnigwerden" zu schützen, unterstreicht die extremen Bedingungen, unter denen Inhaftierte leben.

Besuchstage: Freude und Schmerz beim Wiedersehen

Für uns Inhaftierte sind Besuchstage die wohl emotionalsten Momente im Gefängnis. Wochen- oder monatelang lebt man isoliert von Familie und Freunden – und dann, an einem Besuchstag, steht plötzlich ein vertrautes Gesicht vor einem. Schon Tage vorher steigt die Aufregung: Kommt der Bruder? Die Mutter? Die Partnerin? Man putzt die Zelle, legt sich die Worte zurecht, zählt die Stunden. Doch so groß die Vorfreude ist, so streng sind auch hier die Regeln. In vielen Bundesländern hat jeder Gefangene Anspruch auf nur etwa 2 Stunden Besuch im Monat – oft aufgeteilt in zwei Besuche à eine Stunde, manchmal auch vier halbe Stunden, je nach Anstalt. Mehr Besuchszeit gibt es nur ausnahmsweise oder für gut geführte Insassen. Zwei Stunden im Monat – man stelle sich das vor. In Freiheit vergeht das wie nichts, aber für uns sind es die kostbarsten 120 Minuten.

Der Besuch selbst läuft in speziellen Besucherbereichen ab, meist unter Aufsicht von Beamten. Jeder Besucher muss sich ausweisen, wird kontrolliert; körperliche Berührungen sind nur eingeschränkt erlaubt (viele Anstalten gestatten zu Beginn und am Ende eine kurze Umarmung oder Händedruck, aber dazwischen sitzt man sich getrennt durch einen Tisch gegenüber). Manchmal gibt es Trennscheiben aus Plexiglas, besonders im Untersuchungshaftbereich oder bei Hochsicherheitsfällen – dann spricht man über Telefone durch die Scheibe, ohne sich anfassen zu können. In moderateren Fällen sitzt man in einem Besuchsraum an kleinen Tischen, rundherum andere Gefangene mit ihren Besuchern, während Aufseher präsent sind. Privatsphäre gibt es kaum: Jedes Wort kann theoretisch mitgehört werden. Briefe werden ja ohnehin zensiert, und auch beim Besuchsgespräch gilt Vorsicht. “Es hat mich am Anfang so viel Überwindung gekostet, über persönliche Dinge zu reden, wenn ich weiß, dass da jemand mitlesen oder mithört…”, berichtet ein Gefangener über seine ersten Besuchserfahrungen. Mit der Zeit legt sich die Scheu etwas – “nach den Jahren im Knast ist mir das so egal, Hauptsache der Kontakt reißt nicht ab”. Diese Aussage zeigt, wie wichtig uns die Begegnungen sind, trotz der fehlenden Intimsphäre.

Emotional ist ein Besuch ein Wechselbad. Da ist zunächst die überwältigende Freude: Man sieht geliebte Menschen, kann ihren Geruch wahrnehmen, echtes Lachen hören, vielleicht die eigenen Kinder auf dem Schoß halten (in einigen JVAs gibt es kinderfreundliche Besuchszimmer mit Spielsachen). Für kurze Zeit fühlt man sich fast normal – man erzählt sich Neuigkeiten, lacht über alte Geschichten. Einige Gefangene sagen, bei Besuch käme ihnen vor, als verließen sie gedanklich die Zelle für einen Moment. Doch je schneller die Uhr

an der Wand tickt, desto mehr mischt sich Wehmut dazu. Das Ende des Besuchs ist der schwerste Moment: Wenn der Beamte verkündet “Die Besuchszeit ist um”, bricht es einem jedes Mal aufs Neue das Herz. Man umarmt seinen Bruder oder küsst seine Frau vielleicht etwas zu hastig, weil die Aufsicht drängt. Und dann geht die Tür zum Besucherraum auf, die Lieben müssen hinaus in die Freiheit – und man selbst bleibt zurück, sieht die Tür ins Schloss fallen. Oft ist nach dem Besuchstag die Stimmung im Trakt gedämpft. Viele von uns kämpfen mit den Tränen, wenn sie zurück in ihre Zelle gehen. Einerseits zehrt man von den schönen Stunden, andererseits schmerzt der erneute Abschied: Man erlebt immer wieder, was man vermisst.

Ein Gefängnisseelsorger beschreibt es so: “In Haft sind alle Emotionen viel komprimierter als draußen”. Wo man in Freiheit vielleicht Frust weglaufen kann oder eine Zigarette an der frischen Luft raucht, ist man drinnen auf sich gestellt. Besuche machen das besonders deutlich. Nach einem Besuch fühlt man sich oft gleichzeitig glücklich und traurig. Glücklich über jede Umarmung, jedes liebe Wort – und traurig, weil man danach wieder allein hinter Mauern sitzt. Manche Mitinsassen sagen offen, dass sie Besuche fast anstrengender finden als den normalen Haftalltag, weil dieses Auf und Ab der Gefühle so intensiv ist. Es gibt sogar Fälle, wo Gefangene Besuche absagen, weil sie den Schmerz des Abschieds nicht mehr ertragen. Die meisten jedoch klammern sich an diese kostbaren Stunden. Sie geben Kraft zum Durchhalten. Mein Bruder zum Beispiel – jedes Mal wenn er kommt, versichert er mir, dass er zu mir steht und draußen auf mich wartet. Diese Loyalität spürt man besonders im Besuchsraum, und sie hilft mir, weiterzumachen. Ohne die Besuche wären wir völlig abgeschnitten von der Welt draußen, so aber bekommen wir kleine Dosen Hoffnung und Menschlichkeit.

Die emotionalen Höhen und Tiefen der Besuchstage unterstreichen die entscheidende Rolle der Familie und Bezugspersonen für die psychische Stabilität und Resozialisierung von Inhaftierten . Die mangelnde Privatsphäre und die Überwachung der Gespräche können jedoch das Vertrauen untergraben, das für offene Kommunikation und therapeutische Prozesse unerlässlich ist. Die Tatsache, dass Gefangene sich ihre Psychiater oder Psychotherapeuten nicht aussuchen können und auf das anstaltseigene Personal angewiesen sind , spiegelt sich in der fehlenden Autonomie auch bei der Gestaltung von Kontakten wider.

Psychiatrie in Schleswig: Wenn der Knast an die Grenzen kommt

Die Haft setzt vielen psychisch derart zu, dass sie professionelle Hilfe bräuchten. Doch psychologische Betreuung und Psychiatrieplätze sind Mangelware im System. In Schleswig-Holstein zeigte sich das Problem so deutlich, dass man beschlossen hat, eine eigene Psychiatrie-Klinik auf Gefängnisgelände zu bauen. Jeder fünfte Gefangene in SH braucht eine psychische Behandlung*, schätzt Marc Arnold, Leiter der JVA Lübeck. Diese Zahl – rund 20 % von knapp 3.000 Gefangenen – ist alarmierend. Viele haben Depressionen, Psychosen oder Süchte, oft verschlimmert durch die Haftbedingungen. Die Realität ist: Hilfe gibt es bislang zu wenig. Der Europarat hatte bereits 2022 die Zustände kritisiert, nachdem er mehrere Gefängnisse (auch in SH) begutachtet hatte. In Lübeck etwa bemängelte die Expertenkommission, dass Gefangene in Einzelhaft viel zu selten andere Menschen zu Gesicht bekommen – Isolation, die psychisch krank macht. Ähnliches rügte man in der JVA Celle. Solche Befunde zeigen, dass das System viele seelisch kranke Inhaftierte nicht auffängt.

Dabei bemühen sich einige Anstalten, mit dem Nötigsten gegenzusteuern. In Lübeck gibt es zum Beispiel eine sozialpsychiatrische Abteilung mit einem fest angestellten Psychiater im Team. Bei Engpässen kann die Leiterin Silke N. sogar externe psychiatrische Pflegekräfte über eine Agentur hinzuziehen. Trotzdem stößt man an Grenzen: “Früher gab es immer mal eine auffällige Person… heute ist es ständig so”, sagt sie über die zunehmenden psychischen Probleme der Gefangenen. Oft spielt Drogenmissbrauch eine Rolle, aber auch die Haftbedingungen selbst (Isolation, Stress, Gewalt) können Erkrankungen auslösen oder verstärken. In extremen Fällen bleibt den JVAs nur, Häftlinge in die geschlossene Psychiatrie eines externen Krankenhauses zu verlegen. In Schleswig-Holstein bedeutet das z.B. die geschlossene Abteilung im Universitätsklinikum (etwa in Kiel) oder im Helios Klinikum Schleswig. Solche Verlegungen sind mit hohem Aufwand verbunden: Die Gefangenen müssen bewacht und transportiert werden, was Zeit und Personal bindet. Es kommt vor, dass suizidgefährdete oder schwer erkrankte Insassen wochenlang in regulären Haftzellen sitzen, weil kein Psychiatrieplatz frei ist. Im Vollzugsjargon heißt es dann manchmal zynisch: “Wir verwahren, was wir nicht heilen können.”
Die geplante neue Forensik-Klinik in Lübeck (Fertigstellung 2027) soll diese Lücke schließen. Dort könnten psychisch kranke Gefangene innerhalb des Gefängnisses behandelt werden, ohne dass gleich eine externe Verlegung nötig ist. Doch bis dahin ist es noch ein weiter Weg – und ob genug Fachpersonal vorhanden sein wird, ist auch offen. In der Zwischenzeit versucht man, mit kleinen Schritten zu helfen: Therapiegruppen, Gespräche mit Psychologen, Medikamente. Allerdings berichten Insassen auch von Problemen: Überlastete Sozialdienste, monatelange Wartezeiten auf Therapeuten, manchmal auch vorschnelle Zwangsmedikation statt echter Therapie. Eine Anfrage im Landtag SH ergab beispielsweise, dass in der Forensischen Psychiatrie in Schleswig immerhin ein barrierefreier Behandlungsplatz existiert – was lapidar zeigt, wie limitiert die Kapazitäten sind.
Manche Gefangene, die in der Psychiatrie Schleswig (Helios) waren, erzählen Zwiespältiges: Einerseits gibt es dort keinen klassischen Haftalltag, dafür mehr Medikamente und strikte medizinische Abläufe. “Besser als Suizid-Trakt in der JVA, aber man wird auch nur ruhiggestellt”, meinte ein Mitgefangener resigniert. Solche Aussagen zeigen eine gewisse Hilflosigkeit des Systems: Weder der normale Knast noch die Psychiatrie können den Menschen ihre seelische Gesundheit zurückgeben, wenn die Umstände bleiben wie sie sind.
Kritik an der Psychiatrie kommt auch von außen: Fachleute und Angehörige fordern seit langem mehr präventive psychologische Betreuung in Haft, damit es gar nicht erst zu schweren Krisen kommt. Bis sich hier grundlegend etwas ändert, bleiben aber viele Gefangene nachts allein mit ihren Dämonen, hinter den Stahlzellentüren.
Die persönlichen Erfahrungen mit der unzureichenden psychiatrischen Versorgung in Haft spiegeln die alarmierende Realität im deutschen Justizvollzug wider. Experten schätzen, dass etwa die Hälfte der Gefangenen eine behandlungsbedürftige psychische Störung aufweist , wobei die Zahl der psychisch kranken Inhaftierten stetig zunimmt. Die Haftumgebung selbst ist dem Schutz und der Erhaltung der psychischen Gesundheit der Häftlinge abträglich , und viele entwickeln psychische Erkrankungen erst während der Haft oder bestehende verschärfen sich erheblich.
Der gravierendste operative Engpass ist der massive Mangel an qualifiziertem Personal; Gefängnispsychiater suchen jahrelang vergeblich nach Kollegen. Zudem ist die Infrastruktur

unzureichend, und psychisch kranke Gefangene werden zu häufig einfach „weggesperrt“, weil es an Personal und Betten fehlt. Die Verhältnisse in der psychiatrischen Versorgung werden von Fachärzten als „katastrophal“ und als „massive Missachtung des Äquivalenzprinzips“ bezeichnet. Die Behandlung psychischer Krankheiten wird in vielen Fällen nicht als primäres Vollzugsziel angesehen , was zu einer „Kriminalisierung und Forensifizierung psychisch Kranker“ führt.
Die geplante vollstationäre psychiatrische Abteilung in der JVA Lübeck ist ein wichtiger Schritt zur Verbesserung der Versorgung und ein „Leuchtturmprojekt“, das zeigt, was möglich ist. Dennoch verdeutlicht es die erheblichen Unterschiede und die Fragmentierung der Versorgung in Deutschland, die durch die Zuständigkeit der einzelnen Bundesländer bedingt ist.
Brüderlichkeit und Loyalität: Namen, Ehre und der Knastkodex
Im Gefängnis nennt man sich untereinander häufig “Bruder” – eine Art Kameradschafts-Floskel, die durch die Mauern Halt geben soll. “Wie geht’s, Bruder?” hört man auf den Gängen, als wären wir eine große Familie. Doch die Wahrheit ist: Wahre Brüderlichkeit ist selten hinter Gittern. Echte Freundschaften entstehen zwar, aber viel öfter regiert Misstrauen. Jeder weiß, dass ein falsches Wort, eine als Schwäche gedeutete Geste einem zum Verhängnis werden kann. “Schwäche kann und will sich keiner leisten… die Subkultur im Knast nutzt das schamlos aus”, berichtet ein Gefängnisseelsorger aus langjähriger Erfahrung. Zeigst du Angst oder Verzweiflung, lädst du andere ein, dich zu unterdrücken – so die bittere Regel. Loyalität hingegen ist kostbar. Wenn du zu jemandem hältst und dich auf jemanden verlassen kannst, wird das hoch geschätzt. Doch Loyalität wird ständig auf die Probe gestellt.
Das fängt bei den Knast-Hierarchien an: Häftlinge sind offiziell alle gleich, aber inoffiziell gibt es ein Rangsystem. Sexualstraftäter stehen ganz unten – mit denen will niemand “Bruder” sein; viele verleugnen ihre Tat aus Selbstschutz. Wer kein Geld hat oder keinen Verkehr nach draußen (für Pakete, Geldüberweisungen), ist ebenfalls schlecht gestellt. “Kaum besser geht es jenen, die nichts organisieren können. Auf dem Schwarzmarkt gibt es Drogen, Tabak, Kaffee – und wer seine Schulden nicht begleichen kann, lebt gefährlich”, erzählte ein Ex-Häftling. Ich selbst habe erlebt, wie wegen ein paar Euroschulden Gewalt verübt wurde. Sechs Leute traten auf einen Mann ein, weil er seinen Zahlungsverpflichtungen nicht nachkam. In so einer Welt musst du wissen, wem du vertrauen kannst. Oft schließen sich Gruppen nach ethnischer Zugehörigkeit oder gemeinsamen Interessen zusammen – “mit Russlanddeutschen, Türken und Arabern legt man sich besser nicht an”, hieß es in einem Bericht. Diese Gruppen können Schutz bieten, verlangen aber Loyalität ein.
Dein Name und Charakter sind im Gefängnis vielleicht alles, was du hast. Draußen definieren dich Job, Statussymbole, Social Media Profile. Drinnen bist du reduziert auf deinen Ruf – man kennt dich vom Sehen, von Geschichten, die über dich kursieren. Bist du ehrlich? Hältst du dich an Absprachen? Bist du mutig oder ängstlich? – all das spricht sich herum. Ein altes Sprichwort lautet: “Im Knast eilt der Ruf dem Menschen voraus.” Wenn du als verräterisch giltst, hast du verloren. Die Angst, als Verräter zu gelten, sitzt in jedem von uns tief. Keiner will der “31er” (Knastjargon für Verräter) sein, der bei den Beamten petzt oder andere reinreitet, um sich einen Vorteil zu verschaffen. So etwas kommt natürlich vor – und der Betreffende ist dann unten durch und muss um seine Sicherheit fürchten. “Einmal

Schwächling – immer Schwächling", heißt es, und "einmal 31er – lebenslang gebrandmarkt". Loyalität unter Gefangenen bedeutet vor allem: kein Petzen, kein unnötiges Einmischen in fremde Angelegenheiten, Wort halten. Wenn ich jemandem verspreche, etwas für ihn zu erledigen (sei es eine Nachricht weiterzugeben oder beim Hofgang etwas auszutauschen), dann hängt mein Ehrgefühl daran, dass ich es wirklich tue. Andernfalls bin ich kein verlässlicher "Bruder" mehr. Auf der anderen Seite erwarte ich von meinem Gegenüber Ähnliches. Diese unausgesprochenen Kodex-Regeln helfen, den rauen Alltag etwas kalkulierbarer zu machen. Dennoch ist jederzeit Vorsicht geboten: Wer heute dein Zellen-Buddy ist, kann morgen in eine Schlägerei mit dir verwickelt sein, wenn Gruppenzwänge es verlangen. Viele von uns entwickeln daher eine doppelte Persönlichkeit: nach außen hart, unnahbar, "mir doch egal"-Attitüde – innen drin vielleicht verletzlich und weich, aber das zeigt man nicht. Der Gefängnisseelsorger Holzer schildert es so: In den Nächten weinen viele leise in ihre Kissen vor Einsamkeit, "doch darüber wird unter Inhaftierten selten gesprochen. Schwäche kann sich keiner leisten". Das sagt viel über die Gefängniskultur: Stärke, Stolz, Schweigen.

Trotzdem habe ich inmitten dieses Systems meine eigenen Brüder gefunden – Menschen, die zu Freunden wurden, mit denen ich meine wenigen glücklichen Momente teile. Wir haben gelernt, uns gegenseitig zu stützen, soweit es geht. Eine loyale Freundschaft hinter Gittern bedeutet vielleicht mehr als draußen eine jahrelange Bekanntschaft. Denn hier wird Loyalität ständig geprüft. Wenn einer von uns Post von der Freundin bekommt, freuen sich die anderen mit. Wenn einer beim Sport an seine Grenze kommt, spornen wir ihn an. Und wenn einer einen schlechten Tag hat, passt der andere auf, dass nichts Dummes passiert. Diese kleinen Akten der Brüderlichkeit helfen uns, die harte Zeit zu überstehen. Dennoch bleibt es dabei: Vertrauen will gut überlegt sein. Letztlich ist man im Zweifel auf sich allein gestellt, egal wie viele "Brüder" einen umgeben. "Im Knast stirbt jeder für sich allein", könnte man die Realität zynisch zusammenfassen. Aber wenn nur ein echter Bruder an deiner Seite ist – sei es ein Mitgefangener oder der leibliche Bruder draußen, der zu dir hält – dann weißt du, die Wahrheit ist tiefer als alle Mauern: Du bist nicht völlig allein.

Die beschriebene Kultur der Stärke, des Misstrauens und des Schweigens im Gefängnis hat direkte Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Inhaftierten. Das Vertrauensdefizit zwischen Gefangenen und Personal ist ein erhebliches Problem, da Inhaftierte ihre Suizidgedanken nur selten teilen. Die Angst vor dem „Bunker" oder anderen Disziplinarmaßnahmen kann dazu führen, dass psychische Probleme verborgen bleiben, was Präventionsbemühungen untergräbt. Die Notwendigkeit, eine „doppelte Persönlichkeit" zu entwickeln, um zu überleben, kann die innere Zerrissenheit verstärken. Die wenigen Momente echter Brüderlichkeit und Loyalität sind daher umso wichtiger, da sie eine Form der emotionalen Unterstützung und menschlichen Verbindung bieten, die im System oft fehlt .

Erkenntnisse hinter Gittern

Mit der Zeit verändert sich etwas in mir. Die Wut und Panik der ersten Tage weichen einer düsteren Nachdenklichkeit. In der erzwungenen Isolation lerne ich mich selbst besser kennen – das ist eine der wenigen ironischen Wahrheiten hier drin. Ich habe so viel Zeit zum Nachdenken, wie nie zuvor in meinem Leben. Anfangs kreisen die Gedanken nur darum, wie unfair das alles ist, wie sehr mir das System zusetzt. Ich habe mich oft gefragt: Warum behandelt man uns wie Zahlen? Warum scheint es niemanden zu kümmern, wer ich wirklich

bin? Aber je mehr Tage vergehen, desto klarer erkenne ich auch die Muster meiner eigenen Entscheidungen. In langen Nächten gehe ich meine Vergangenheit durch, Schritt für Schritt. Ich sehe die Fehler, die ich gemacht habe, nicht nur die der anderen. Das ist eine bittere Erkenntnis, aber auch eine wichtige. Ja, das System hat mich hart angepackt, aber meine Handlungen haben mich überhaupt erst in dieses System gebracht. Diese Einsicht trifft mich irgendwann mit voller Wucht: Ich bin hier, weil ich vielleicht genau diesen Schock brauchte, um aufzuwachen.

Überraschenderweise erlebe ich auch Momente der Menschlichkeit, die ich an diesem Ort nie erwartet hätte. Nicht alle Wärter sind hartherzig. Einer der älteren Beamten – graumeliert, ruhige Augen – hält einmal beim Schließen der Tür kurz inne und fragt leise: „Alles in Ordnung bei Ihnen?“ Ich bin im ersten Moment so verdutzt, dass ich nur stumm nicke. Er schaut mich an und sagt: „Wenn was ist, melden Sie sich. Wir sind nicht hier, um Ihnen das Leben schwerer zu machen als nötig.“ Dann dreht er den Schlüssel und geht. Diese kleine Geste der Mitmenschlichkeit rührt mich fast zu Tränen. Später erfahre ich, dass dieser Beamte seit über 20 Jahren hier arbeitet. „Unsere Aufgabe ist es, die Türen auf- und zuzuschließen, für Sicherheit zu sorgen – nicht, um euch zu quälen,“ hat er wohl mal zu einem Mitgefangenen gesagt. Diese Worte bleiben mir im Kopf. Sie helfen mir zu begreifen, dass das System nicht persönlich gegen mich ist. Es ist ein Apparat, in dem jeder eine Rolle spielt – wir Gefangene genauso wie die Wärter. Sie folgen Regeln, und viele von ihnen behandeln uns korrekt, auch wenn Nähe selten ist.

Ich lerne auch durch Beobachtung. Ich sehe Mitinsassen, die verzweifeln – einer in meiner Nachbarzelle weint nachts oft leise; ein anderer hat Wutausbrüche und schlägt gegen die Tür, bis seine Knöchel bluten. Die Enge und die Perspektivlosigkeit nagen an der Psyche, bei jedem von uns. In diesen dunklen Momenten versuche ich, mich an kleine Hoffnungsfunken zu klammern: den nächsten Hofgang, einen freundlichen Gruß von jemandem, oder einfach daran, dass jeder abgehakte Tag mich einem Ende der Haft näherbringt.

Ganz langsam verändert sich meine Haltung. Statt nur zu fragen „Warum passiert mir das?“ denke ich: „Was kann ich daraus lernen?“ Ich beginne das Gefängnis nicht mehr nur als verhassten Feind zu sehen, sondern als einen Ort, der mir auch einen Spiegel vorhält. Das System hat harte Regeln, und ich spüre sie jeden Tag – aber ich erkenne auch, warum es sie gibt. Hier drinnen soll Ordnung herrschen, Sicherheit, und irgendwo auch Abschreckung. Ich kann das akzeptieren, ohne es schönzureden. Es ist kein guter Ort, das nicht, aber vielleicht ein Ort, aus dem man etwas mitnehmen kann, wenn man es zulässt.

Ein anderer Gefangener – ein stiller, belesener Typ, den alle nur „Professor“ nennen – teilt im Hof eines Tages einen Gedanken mit mir, der mich nicht loslässt. Er sagt: „Weißt du, manchmal muss man ganz unten ankommen, um sich selbst neu zu finden.“ Ganz unten – tiefer als Zelle 0 geht es wohl nicht, denke ich mir mit einem schiefen Lächeln. Aber der Professor hat recht. In dieser Tiefe, in der Leere der Zelle, entdecke ich einen kleinen Kern in mir, der trotz allem noch intakt ist – den Willen, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen.

Ein Schritt zurück – zwei nach vorn

Heute ist der 22. Juli 2025. Draußen strahlt die Sommersonne auf den Gefängnishof, viel intensiver als sonst. Nach 68 Tagen hinter Gittern kommt heute Bewegung in mein Schicksal: Es ist Entlassungstag. Ich stehe mit klopfendem Herzen vor dem vergitterten Tor, eine kleine Tasche mit meinen Habseligkeiten in der Hand (viel ist es nicht – ein paar Briefe,

meine Notizen, etwas Kleidung). Der diensthabende Beamte überprüft ein letztes Mal Papierkram, dann summt der Summer und das große Außentor schwingt langsam auf. Mit jedem Zentimeter, den sich das Tor öffnet, atme ich freier. Schließlich trete ich hinaus – ein freier Mann.
Ich bleibe einen Moment wie angewurzelt stehen, direkt außerhalb der Mauer. Frische Luft strömt in meine Lungen, ganz anders als die muffige Zellluft. Ich blinzle in das Tageslicht; die Farben draußen sind fast überwältigend für meine augen, die so lange nur Grau gesehen haben. Der Himmel ist strahlend blau, keine Gitterstäbe mehr, die meinen Blick zerteilen. Ich höre Vögel zwitschern – ein Geräusch, das ich fast vergessen hatte. In diesem Augenblick schließe ich die Augen und breite unwillkürlich die Arme ein wenig aus, als könnte ich den ganzen Himmel umarmen. Ein Lächeln stiehlt sich auf mein Gesicht. Frei. Es fühlt sich zugleich fantastisch und unwirklich an.
Während ich die ersten Schritte in Richtung meines neuen Lebens mache, durchflutet mich ein Gedanke, klar und bestimmt: Diese letzten Wochen haben mich verändert. Zelle 0 liegt hinter mir, doch ich werde sie nie vergessen. Was ich dort durchlitten und gelernt habe, nehme ich mit hinaus. Ich habe verstanden, dass das System, so hart es auch sein mag, mir eine Lektion erteilt hat. Es hat mich gezwungen, anzuhalten und meine Richtung zu überdenken. Ich habe einen Schritt zurück gemacht – einen gewaltigen Schritt zurück – doch genau dieser Schritt zurück hat mir die Chance gegeben, zwei nach vorne zu gehen. Man sagt, Gefängnis bricht viele Menschen. Bei mir hat es etwas anderes bewirkt: Es hat mir die Augen geöffnet. Zum ersten Mal seit Langem weiß ich, was Freiheit wirklich bedeutet und wie kostbar sie ist. Ich spüre Dankbarkeit dafür, wieder eine Gelegenheit zu bekommen, draußen alles besser zu machen. Manchmal ist es notwendig, einen Schritt zurück zu gehen, um zwei nach vorne zu kommen. Diese Wahrheit begreife ich jetzt voll und ganz. Mein Schritt zurück war Zelle 0 – mein tiefster Punkt, an dem alles auf Anfang gesetzt wurde.
Jetzt liegt es an mir, die zwei Schritte nach vorn zu machen. Ich habe mir vorgenommen, mein Leben neu aufzubauen, fern von den Fehlern, die mich hierher brachten. Ich trage keine Verbitterung nach draußen – nur die Wahrheit dessen, was ich erlebt habe. Ich werde das System nicht frontal attackieren oder verdammen; stattdessen will ich erzählen, was war, und warum es so war. Vielleicht kann meine Geschichte zeigen, was hinter Gittern passiert, ohne Anklage, aber mit dem Wunsch nach Verständnis.
Ich schaue ein letztes Mal zurück auf die hohen Mauern aus grauem Beton. Irgendwo dort drinnen, hinter diesen kalten Wänden, sitzt ein anderer Mensch vielleicht gerade verzweifelt auf seiner Pritsche in seiner Zelle 0. Halte durch, Bruder, möchte ich ihm zurufen, deine Uhr wird auch wieder ticken. Dann wende ich mich um und gehe Richtung Freiheit. Jeder Schritt fühlt sich ungewohnt an, wie das Gehen nach langem Liegen. Doch es sind Schritte nach vorn. Und mit jedem Meter festigt sich in mir das Gefühl, dass aus meinem Nullpunkt ein Startpunkt geworden ist – für ein Leben, das eine zweite Chance verdient.
Zelle 0 bleibt als Teil meiner Geschichte in meiner Erinnerung eingebrannt, aber sie definiert mich nicht mehr vollständig. Sie war der Schritt zurück. Jetzt beginnt mein Weg nach vorn. Ich bin entschlossen, ihn zu gehen – Schritt für Schritt, mit offenem Blick und dem Wissen, dass ich tief fallen musste, um jetzt umso fester auf dem Boden der Realität zu stehen. Die Vergangenheit lasse ich hinter mir, doch die Lehren daraus trage ich in mir. Aus dem Rückschritt ist Anlauf geworden.

Ich atme tief durch. Los geht’s – nach vorne.
III. Die psychische Belastung hinter Gittern: Eine stille Epidemie
Die psychische Gesundheitssituation im deutschen Justizvollzug ist von einer außergewöhnlich hohen Belastung geprägt, die die der Allgemeinbevölkerung bei Weitem übersteigt. Diese Diskrepanz unterstreicht die besondere Vulnerabilität der inhaftierten Bevölkerung und die immensen Herausforderungen, denen sich das Gesundheitssystem im Vollzug gegenübersieht.
Prävalenz und Art psychischer Erkrankungen bei Inhaftierten in Deutschland
Die Mehrheit der etwa 60.000 Gefangenen in Deutschland leidet unter Krankheiten, wobei psychische und oft auch somatische Beschwerden dominieren. Experten schätzen, dass etwa die Hälfte der Gefangenen eine behandlungsbedürftige psychische Störung aufweist. Andere, umfassendere Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) gehen sogar davon aus, dass bis zu 88 Prozent der Häftlinge mindestens unter einer psychischen Erkrankung leiden. Diese Zahlen sind alarmierend und verdeutlichen, dass das Gefängnisumfeld eine Konzentration von Personen mit komplexen psychischen Bedürfnissen darstellt. Hinzu kommt ein besorgniserregender Trend: Die Zahl der psychisch kranken Inhaftierten in Justizvollzugsanstalten nimmt stetig zu.
Ein erheblicher Anteil der Inhaftierten kämpft zudem mit Suchtproblemen; etwa 45 Prozent der Häftlinge haben ein Suchtproblem, und ungefähr jeder zweite Gefangene betreibt einen klinisch relevanten Suchtmittelkonsum. Fast jeder fünfte Gefangene befand sich bereits einmal wegen suchtmittelbezogener Störungen in Behandlung.
Detaillierte epidemiologische Studien zeigen die Prävalenz spezifischer psychischer Störungen:
* Suizidversuche: Zwischen 11 % und 24 % der Gefangenen haben bereits einen Suizidversuch unternommen.
* Depressionen: Bei erwachsenen Gefangenen leiden etwa 14 % der weiblichen und 10 % der männlichen Inhaftierten an einer Depression. Zum Vergleich: In der deutschen Allgemeinbevölkerung sind es etwa 8 % der Frauen und 3 % der Männer, die unter einer diagnostizierten Major-Depression leiden. Bei jugendlichen weiblichen Gefangenen ist die Depressionsrate mit 29 % sogar noch höher, verglichen mit 11 % bei männlichen Jugendlichen.
* Psychotische Störungen: Knapp 4 % der erwachsenen Gefangenen sind betroffen, während es in der Allgemeinbevölkerung etwa 2,6 % sind. Eine Studie aus dem Maßnahmenvollzug in der JVA Solothurn (Schweiz, aber vergleichbare Herausforderungen) zeigte einen drastischen Anstieg der Schizophrenie-Diagnosen von 10 % im Jahr 2015 auf 28 % im Jahr 2022.
* Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS): Schätzungsweise 20 % der Gefangenen leiden an PTBS.
* Persönlichkeitsstörungen: Die Prävalenz wird auf 40–70 % geschätzt, wobei etwa die Hälfte davon antisoziale Persönlichkeitsstörungen sind.
* ADHS: Bei jugendlichen weiblichen Gefangenen liegt die Prävalenz bei 19 %, bei männlichen Jugendlichen bei 12 %. Bei erwachsenen Inhaftierten wurde ADHS in einer kleineren Studie mit 4,2 % angegeben .
* Bipolare Störungen: In einer kleineren Studie wurde eine Prävalenz von 4,2 % bei

Inhaftierten festgestellt . In der Allgemeinbevölkerung sind etwa 3 von 100 Menschen im Laufe ihres Lebens betroffen.
Die deutlich höhere Prävalenz von psychischen Erkrankungen, Suchtproblemen und Suizidversuchen unter Inhaftierten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung weist darauf hin, dass die Inhaftierung entweder überproportional Personen mit bereits bestehenden Vulnerabilitäten betrifft oder dass das Gefängnisumfeld selbst bestehende psychische Probleme verschärft oder neue auslöst. Die Haftbedingungen können als signifikanter Stressfaktor wirken, der vorhandene Zustände verschlimmert oder neue psychische Belastungen hervorruft.
Es ist bemerkenswert, dass das Gefängnis für einige Inhaftierte, insbesondere solche mit Suchtproblemen oder ohne Krankenversicherung, paradoxerweise einen "Glücksfall" darstellen kann, da Krankheiten, die ihnen zuvor unbekannt waren oder unbehandelt blieben, erstmals während der Aufnahmeuntersuchung entdeckt und versorgt werden. Dieser Umstand offenbart jedoch gleichzeitig ein gravierendes Versagen im umfassenderen öffentlichen Gesundheitssystem, das es nicht schafft, psychische Gesundheitsprobleme bei vulnerablen Bevölkerungsgruppen vor ihrer Inhaftierung zu identifizieren und zu behandeln. Das Justizvollzugssystem fungiert hier unfreiwillig als eine Art letzter Anker für die Gesundheitsversorgung, was eine grundlegende Lücke in den gemeindebasierten psychischen Gesundheits- und Sozialdiensten außerhalb der Gefängnismauern aufzeigt.
Die folgende Tabelle veranschaulicht die Prävalenz ausgewählter psychischer Störungen und Suizidrisiken im deutschen Justizvollzug im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung:
Tabelle 1: Prävalenz ausgewählter psychischer Störungen und Suizidrisiken im deutschen Justizvollzug vs. Allgemeinbevölkerung (Ausgewählte Vergleiche)
Merkmal	Inhaftierte (ca. Prävalenz)	Allgemeinbevölkerung (ca. Prävalenz, 12-Monats-Prävalenz)	Quelle
Psychische Erkrankungen (mind. eine)	60 % , bis zu 95 % , bis zu 88 % (DGPPN)	Nicht direkt vergleichbar, aber deutlich geringer	
Suchtprobleme / Klinisch relevanter Suchtmittelkonsum	45 % , jeder Zweite	Deutlich geringer	
Suizidversuch (jemals)	11-24 %	Nicht direkt vergleichbar, aber deutlich geringer	
Depression (Erwachsene, weiblich)	14 %	8 %	
Depression (Erwachsene, männlich)	10 %	3 %	
Psychotische Störungen (Erwachsene)	Knapp 4 %	2,6 %	
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	ca. 20 %	Nicht direkt vergleichbar, aber geringer	
Persönlichkeitsstörungen	40-70 % (davon ca. Hälfte antisozial)	Nicht direkt vergleichbar, aber geringer	
ADHS (Jugendliche, weiblich)	19 %	Nicht direkt vergleichbar	
ADHS (Jugendliche, männlich)	12 %	Nicht direkt vergleichbar	
Bipolare Störung (Lebenszeitprävalenz)	4,2 % (kleine Studie)	1-3 %	
Jährliche Suizidrate (pro 10.000 Inhaftierte)	ca. 8	ca. 1,1 (im Jahr 2019)	
Erhöhtes Suizidrisiko (Frauen in Haft vs. Allgemeinbevölkerung)	Faktor fast 21	-	
Erhöhtes Suizidrisiko (15-17 Jährige in Haft vs. Allgemeinbevölkerung)	Faktor ca. 18	-	
Die Haftumgebung als Verstärker: Wie die Inhaftierung bestehende Probleme verschärft

oder neue auslöst
Die Haftumgebung ist in vielerlei Hinsicht dem Schutz und der Erhaltung der psychischen Gesundheit der Häftlinge abträglich. Viele Insassen entwickeln psychische Erkrankungen erst während der Haft, oder bestehende Erkrankungen verschärfen sich erheblich. Widrige und traumatische Erfahrungen, die oft schon vor der Inhaftierung bestehen, können sich im Vollzug weiter intensivieren. Gefangene sind häufig überwältigt von Gefühlen der Isolation, Scham und Ablehnung.
Dies führt zu einem Teufelskreis der Haft: Die inhärent stressige und isolierende Umgebung des Gefängnisses verschlimmert bestehende psychische Probleme oder löst neue aus. Bleiben diese Zustände aufgrund systemischer Mängel – wie Personalmangel oder unzureichender Therapieangebote – unbehandelt, werden die Inhaftierten zunehmend anfälliger. Diese Vulnerabilität, gepaart mit Gefühlen der Ungerechtigkeit oder unmenschlicher Behandlung, kann ein fruchtbaren Boden für die Entwicklung oder Verstärkung radikaler Ideologien schaffen. So kann eine unbehandelte psychische Erkrankung wie Schizophrenie zu Paranoia führen und potenziell eine Radikalisierung begünstigen. Die Vernachlässigung der psychischen Gesundheit der Inhaftierten ist somit nicht nur eine humanitäre Frage, sondern birgt auch ein erhebliches Sicherheitsrisiko, da sie die Ziele der öffentlichen Sicherheit und erfolgreichen Wiedereingliederung untergraben kann.
IV. Ein Gesundheitssystem am Limit: Herausforderungen der psychiatrischen Versorgung im Justizvollzug
Die Gesundheitsversorgung im deutschen Justizvollzug steht vor massiven Herausforderungen, die das System an seine Grenzen bringen. Trotz des gesetzlich verankerten Äquivalenzprinzips, das eine gleichwertige medizinische Behandlung wie in Freiheit vorschreibt , klaffen Anspruch und Wirklichkeit weit auseinander.
Personalmangel: Der kritische Engpass bei Psychologen und Psychiatern
Ein gravierender Personalmangel bei Psychologen und Psychiatern stellt das größte Hindernis für eine adäquate Versorgung dar. Gefängnispsychiater berichten von jahrelanger vergeblicher Suche nach Kollegen. Maßnahmen, die personalintensiv sind, werden aufgrund dieser Knappheit oft nicht priorisiert. Die Gewinnung und Bindung qualifizierter Mitarbeiter für Justizvollzugskrankenhäuser erweist sich als äußerst schwierig. Diese Unterbesetzung führt dazu, dass die dringend benötigte persönliche Ansprache und therapeutische Begleitung für psychisch kranke Inhaftierte oft nicht gewährleistet werden kann.
Unzureichende Infrastruktur: Fehlende Betten und uneinheitliche Versorgungsstandards
Es mangelt an adäquaten therapeutischen Angeboten und Plätzen in forensisch-psychiatrischen Kliniken. In vielen Fällen werden psychisch kranke Menschen schlicht „weggesperrt“, da die notwendigen Betten und Behandlungsmöglichkeiten fehlen. Oft werden nur die schwersten Fälle in den wenigen Justizvollzugskrankenhäusern behandelt. Da der Justizvollzug in Deutschland Ländersache ist, gibt es zudem erhebliche Unterschiede in Umfang und Qualität der psychiatrischen Versorgung zwischen den Bundesländern. Während einige Gefängnisse psychisch kranke Insassen vergleichbar mit der Versorgung in Freiheit behandeln, ist dies in anderen nicht der Fall.
Der „Bunker“: Isolationshaft und ihre psychologischen Auswirkungen
Besonders gesicherte Hafträume, im Gefängnisjargon als „Bunker“ bekannt, stellen die sicherste und gleichzeitig drastischste Maßnahme zur Suizidprävention dar. Sie werden

auch als Reaktion auf den Anstieg von Gefangenen mit psychiatrischen Erkrankungen eingesetzt, möglicherweise mangels anderer therapeutischer Optionen. Diese Maßnahmen sind jedoch mit einer tiefgreifenden paradoxen Wirkung verbunden: Eine Maßnahme, die Suizide verhindern soll, kann gleichzeitig psychische Probleme durch extreme Isolation verschärfen. Für psychisch kranke Inhaftierte ist der „Bunker“ als Behandlungsort „völlig unangemessen“; sie gehören stattdessen in ein Krankenhaus. Die Abhängigkeit von solchen restriktiven Maßnahmen, obwohl ihre negativen Auswirkungen auf die Psyche bekannt sind, deutet auf ein System hin, das aufgrund von Personalmangel und fehlender therapeutischer Infrastruktur zu den drastischsten, aber am wenigsten therapeutischen Mitteln greift. Dies offenbart eine Priorisierung der unmittelbaren Sicherheit über die langfristige psychische Genesung.

Das Äquivalenzprinzip: Anspruch und Wirklichkeit der Gesundheitsversorgung

Das Äquivalenzprinzip ist ein grundlegender Pfeiler der Gesundheitsversorgung im Justizvollzug, der besagt, dass Gefangene eine gleichwertige Behandlung erhalten sollen wie Menschen in Freiheit. Doch die Realität des Vollzugsalltags scheitert oft an der Umsetzung dieses Rechts. Experten bezeichnen die tatsächlichen Verhältnisse als „katastrophal“ und als „massive Missachtung des Äquivalenzprinzips“. Inhaftierte können sich ihre Psychiater oder Psychotherapeuten nicht aussuchen und sind vollständig auf das medizinische Anstaltspersonal angewiesen. Zudem hat sich in vielen Bereichen die Auffassung durchgesetzt, dass die Behandlung psychischer Krankheiten kein primäres Vollzugsziel sei , was das Prinzip weiter untergräbt. Dieser Zustand, in dem das Äquivalenzprinzip eher ein „Papiertiger“ als eine gelebte Realität ist, zeigt einen grundlegenden Mangel an Rechenschaftspflicht und Durchsetzung. Trotz rechtlicher Rahmenbedingungen fehlen oft der politische Wille und die notwendigen Ressourcen, um dieses grundlegende Recht auf Gesundheit für eine derart vulnerable Bevölkerungsgruppe zu gewährleisten.

V. Der Schatten des Suizids: Risiken und Präventionslücken

Die psychische Belastung im Justizvollzug manifestiert sich auf tragische Weise in den alarmierend hohen Suizidraten. Das Suizidrisiko bei Inhaftierten ist deutlich höher als bei Menschen außerhalb des Strafvollzugs, Schätzungen zufolge etwa siebenmal höher. Im Durchschnitt ereignen sich jährlich 80 Selbsttötungen in deutschen Gefängnissen. Seit dem Jahr 2000 haben sich laut Statistik der Bundesarbeitsgruppe Suizidprävention im Justizvollzug insgesamt 1.400 Inhaftierte das Leben genommen. Kriminologische Studien zeigen zudem, dass etwa 11 bis 24 Prozent der Gefangenen bereits einen Suizidversuch unternommen haben. Die mit Abstand häufigste Suizidmethode in Haft ist das Erhängen (ca. 90 %), was auf die begrenzte Verfügbarkeit alternativer Mittel zurückzuführen ist.

Besonders gefährdete Gruppen: Junge Inhaftierte und Frauen

Bestimmte Gruppen von Inhaftierten sind einem noch höheren Suizidrisiko ausgesetzt. Für die jüngsten Gefangenen im Alter von 15 bis 17 Jahren wurde eine um das ca. 18-fache erhöhte Suizidrate festgestellt; auch die Altersgruppe der 18- bis 21-Jährigen ist überdurchschnittlich gefährdet. Adoleszente Gefangene im Erwachsenenvollzug scheinen besonders anfällig zu sein. Obwohl Männer in der Allgemeinbevölkerung fast dreimal häufiger Suizid begehen als Frauen, steigt das Suizidrisiko für Frauen bei Inhaftierung stärker an als das der Männer. Dies weist darauf hin, dass die Haftumgebung selbst als ein „Suizid-Verstärker“ wirkt, insbesondere für diese bereits vulnerablen Gruppen. Die Isolation,

der Kontrollverlust und die oft unzureichende psychologische Unterstützung im Gefängnis intensivieren den psychischen Druck für junge Menschen und Frauen in einem kritischen Maße.

Präventionsmaßnahmen und ihre Grenzen: Screening, persönliche Ansprache und Vertrauensdefizite

Bei der Aufnahme in ein Gefängnis wird in der Regel ein Suizid-Screening durchgeführt, um Risikofälle zu identifizieren. Die wichtigste Präventionsmaßnahme ist jedoch die persönliche Ansprache durch Psychologen. Diesem Ansatz steht jedoch ein massiver Personalmangel entgegen. Ein weiteres gravierendes Problem ist das Vertrauensdefizit: Inhaftierte teilen ihre Suizidgedanken nur selten mit dem Anstaltspersonal, da es oft an ausreichendem Vertrauen zwischen Gefangenen und Bediensteten mangelt. Eine Studie ergab, dass 20 Prozent der Befragten 14 Tage nach ihrer Inhaftierung Suizidgedanken hatten, diese aber selten offenbarten.

Dieser Mangel an Vertrauen stellt die Achillesferse der Suizidprävention dar. Die effektivste Präventionsmaßnahme – die persönliche Ansprache und der offene Austausch – ist auf menschliche Verbindung und Vertrauen angewiesen, genau das, was im Gefängnisumfeld oft fehlt oder nur schwer aufzubauen ist. Die inhärente Machtungleichheit zwischen Inhaftierten und Personal sowie der strafende Charakter der Institution bilden eine Barriere für die Offenlegung solch tiefgreifender und verletzlicher Gedanken. Dies bedeutet, dass selbst Maßnahmen wie Suizid-Screenings weniger wirksam sein können, wenn Inhaftierte ihre wahren Gefühle nicht preisgeben. Auch bauliche Präventionsmaßnahmen, wie das Entfernen von Gitterstäben oder die Nutzung von „Bunkern“, können die Zuwendung durch einen anderen Menschen und ein intensives Gespräch mit psychologisch geschultem Personal nicht ersetzen. Eine nachhaltige Suizidprävention erfordert daher nicht nur mehr Personal, sondern auch einen Wandel in der Gefängniskultur hin zu mehr Empathie, Respekt und einem nicht-wertenden Umgang, um Vertrauen aufzubauen und die Kommunikation zu fördern.

VI. Die Last der Familie: Ein Bruder erzählt

Die Inhaftierung eines Menschen hat weitreichende Konsequenzen, die über die Gefängnismauern hinausreichen und die Angehörigen tiefgreifend beeinflussen. Die Perspektive eines Bruders auf das Leben hinter Gittern verdeutlicht die immense emotionale, soziale und praktische Last, die auf Familien lastet.

Der emotionale Tribut: Wie die Inhaftierung eines Familienmitglieds die Angehörigen prägt

Obwohl die vorliegenden Informationen die emotionalen Auswirkungen auf die Familie nicht direkt beschreiben, ist es offensichtlich, dass Angehörige, wie ein Bruder, erheblichen emotionalen Stress erfahren. Das Wissen um die Isolation, Scham und Ablehnung, die Gefangene erleben , überträgt sich auf die Familie. Die Angst vor dem Verlust, insbesondere angesichts der erhöhten Suizidrisiken im Gefängnis, ist immens. Die Worte des UFC-Kämpfers Paddy Pimblett, der nach dem Suizid eines Freundes betonte: „Ich hätte lieber, dass mein Kumpel sich an meiner Schulter ausweint, als nächste Woche zu seiner Beerdigung zu gehen“ , spiegeln die tiefe Sorge und den Wunsch nach offener Kommunikation wider, die auch Familienmitglieder von Inhaftierten empfinden. Diese Aussage unterstreicht die Bedeutung eines unterstützenden Umfelds, das oft nur die Familie bieten kann.

Das Stigma der Haft: Gesellschaftliche Ausgrenzung und ihre Auswirkungen auf Familien

Gefangene werden oft als Personen betrachtet, die von der Gesellschaft ausgeschlossen sind. Dieses Stigma erstreckt sich unweigerlich auch auf ihre Familien. Angehörige sind häufig mit Vorurteilen, Scham und Isolation konfrontiert. Die fehlende gesellschaftliche Kooperation und das, was als „organisierter Beziehungsabbruch“ im Kontext der Resozialisierung beschrieben wird , verstärken diese Ausgrenzung. Dies erschwert die Aufrechterhaltung familiärer Bindungen, die für die psychische Stabilität der Inhaftierten und ihre spätere Wiedereingliederung von entscheidender Bedeutung wären.

Die Rolle der Familie bei der Resozialisierung: Unterstützung und ihre Bedeutung für die Wiedereingliederung

Die Beteiligung und Unterstützung der Familien und Bezugspersonen der Inhaftierten ist für eine erfolgreiche Resozialisierung von entscheidender Bedeutung . Die Kontinuität der Gesundheitsversorgung nach der Entlassung ist ein kritischer Faktor, doch diese Kette bricht oft ab . Familien können hier eine unverzichtbare Brücke bilden, indem sie emotionale Unterstützung, praktische Hilfe und ein stabiles Umfeld für die Zeit nach der Haft bieten.

Die Familie fungiert oft als „Co-Inhaftierter“ im Sinne der emotionalen und sozialen Belastung, die sie durch die Inhaftierung eines Angehörigen erfährt. Gleichzeitig wird sie jedoch als entscheidende Ressource für die Resozialisierung oft nicht ausreichend genutzt. Wenn das System Beziehungen aktiv unterbricht oder deren Aufrechterhaltung erschwert, schadet dies nicht nur dem Inhaftierten, sondern auch der Familie und dem Prozess der Wiedereingliederung. Die Vernachlässigung der familiären Einheit verschärft die Herausforderungen der Resozialisierung und kann zu wiederholten Haftstrafen führen. Die Perspektive des Bruders ist daher nicht nur ein Ausdruck von Empathie, sondern ein strategisch wichtiger Hinweis auf die Notwendigkeit, Familien aktiv in die Betreuungs- und Resozialisierungsprozesse einzubeziehen.

VII. Resozialisierung oder Vergeltung: Wahrheit ohne Anklage

Was bleibt also von all dem? Die offiziellen Stellen sagen, Gefängnis diene vor allem der Resozialisierung – wir sollen lernen, künftig in sozialer Verantwortung ohne Straftaten zu leben. Sühne oder Rache seien nicht das Ziel des modernen Strafvollzugs. Paragraph 2 des Strafvollzugsgesetzes legt fest, dass die Behandlung im Vollzug den Gefangenen befähigen soll, ein Leben in Freiheit zu führen. Die Wahrheit im Haftalltag sieht anders aus. Schon vor Jahren stellten Untersuchungen fest, dass der Strafvollzug sich längst von diesem Ziel verabschiedet hat. Statt Besserung erleben viele eine Verschlechterung: Drogen sind in vielen Gefängnissen an der Tagesordnung, die Suchtproblematik setzt sich fort; die Zahl der Suizide in Haft ist besorgniserregend hoch; und die Rückfallquoten sprechen Bände. Rund ein Viertel aller Entlassenen muss früher oder später wieder zurück hinter Gitter.

“Wegsperren!” ruft der Volksmund, und die Politik kommt dem oft nach – doch was passiert nach dem Wegsperren? Wird aus dem Straftäter ein besserer Mensch?

Viele Experten bezweifeln das zunehmend. Sie sagen offen, dass die derzeitigen Haftbedingungen eher schaden als nützen. Wer Jahre seines Lebens in der künstlichen Welt des Gefängnisses verbringt, hat anschließend größere Probleme, sich draußen zurechtzufinden, als jemand, der nie drin war. Die Isolation, die institutionalisierten Abläufe, die fehlende Verantwortung – all das kann einen Menschen entsozialisieren, statt ihn für die Gesellschaft fit zu machen. Ich selbst habe gesehen, wie Mitinsassen nach langer Haft fast nichts mehr alleine entscheiden konnten, weil ihnen jahrelang alles vorgeschrieben wurde. Resozialisierung bleibt oft ein Schlagwort auf Papier. Natürlich gibt es Bildungsangebote,

Therapien, Arbeit – doch die Erfolge sind gemischt. Ein Gefangener kann eine IHK-Ausbildung im Knast machen, ja, das ist möglich und lobenswert. Einige bekommen Abschlüsse, andere lernen im offenen Vollzug einen Beruf. Diese positiven Beispiele gibt es und sie verdienen Anerkennung. Ich selbst versuche jede Chance zu nutzen, mich weiterzubilden, Bücher zu lesen, an mir zu arbeiten.
Doch man darf nicht verschweigen: Die Mehrheit der Gefangenen erlebt den Haftalltag als reine Verwahrung, nicht als Förderung. Viele fühlen sich vom System aufgegeben – "weggesperrt und vergessen", wie der Spiegel schrieb. Solange draußen in der öffentlichen Meinung Parolen wie "die sollen büßen, kein Luxus im Knast!" mehrheitsfähig sind, ist echter Reformwille politisch schwer durchzusetzen. Und so bleiben Missstände bestehen: Überbelegung, Personalmangel, veraltete Gebäude, mangelnde Therapieplätze. Dies anzusprechen, ist keine "Nestbeschmutzung" oder Angriff auf irgendwen – es ist schlicht die Wahrheit, die ich erlebt habe. Systemkritik ohne direkte Anklage bedeutet für mich: aufzeigen, was ist, ohne Hass oder Polemik. Die Fakten sprechen für sich: Wenn ein Gefangener für 1–2 € Stundenlohn arbeiten muss, während ein Telefonat zur Familie ihn mehrere Euro kostet, dann darf man fragen, wo hier Resozialisierung und Gerechtigkeit bleiben. Wenn ein Insasse nach zehn Jahren Haft ohne Entlassungsvorbereitung, ohne soziales Netz und mit gebrochenem Selbstwert rauskommt – wie soll er ein "Leben ohne Straftat" führen?
Ich schreibe dieses Kapitel als Bruder, als jemand, der selbst Teil dieser Welt ist, und zugleich als Beobachter seiner eigenen Biografie. "Zelle 0" steht sinnbildlich für den Nullpunkt, an dem ich all diese Erkenntnisse gewann. Es ist kein Aufruf zur Mitleidstour, aber ein Blick hinter die Mauern, um zu verstehen, was Haft mit Menschen macht. Keine Beschönigungen, keine blinden Anschuldigungen – nur die tiefen Wahrheiten eines Alltags, den man draußen kaum kennt. Ich habe Fehler gemacht, die mich hierher brachten, und stehe dafür ein. Doch ich wünsche mir, dass man erkennt: Ein Mensch bleibt ein Mensch, auch in Ketten. Jeder von uns hier drinnen ist der Bruder oder die Schwester von jemandem draußen, ein Sohn, eine Tochter, ein Vater, eine Mutter. Wir alle hoffen, eines Tages wieder Teil der Gesellschaft sein zu dürfen. Ob uns das gelingt, hängt auch davon ab, wie diese Gesellschaft – und ihr Strafsystem – mit uns umgeht.
Am Ende dieses Kapitels steht kein Happy End, aber vielleicht ein Funkeln von Hoffnung: Meine eigenen Brüder (leiblich und im Geiste) haben zu mir gehalten. Diese Loyalität und Liebe waren mein Anker. Sie erinnern mich daran, dass hinter der Zelle 0 die Freiheit wartet – und die Chance, es besser zu machen. Ohne Angriffe, ohne Ausreden – nur mit der Wahrheit und der gewonnenen Tiefe gehe ich diesen Weg weiter. Denn das ist meine Geschichte, und sie ist noch nicht zu Ende geschrieben.
Wege aus der Isolation: Resozialisierung und zukünftige Perspektiven
Die Herausforderungen im deutschen Justizvollzug sind tiefgreifend und erfordern umfassende Reformen, um eine effektive Resozialisierung zu gewährleisten und die psychische Gesundheit der Inhaftierten zu verbessern.
Ein zentrales Problem ist die mangelnde Kontinuität der Gesundheitsversorgung nach der Entlassung, die oft abrupt endet. Es fehlt ein koordiniertes Gesamtkonzept für die Resozialisierung von Straftätern in Deutschland – sowohl auf rechtlicher, konzeptioneller, organisatorischer, personeller als auch finanzieller Ebene . Dieser Zustand wird als „organisierter Beziehungsabbruch" und „systemischer Fehler der Resozialisierung"

bezeichnet . Wenn das System aktiv die Verbindungen zu externen Unterstützungssystemen kappt und keine kohärente Planung für die Wiedereingliederung bietet, werden ehemalige Inhaftierte oft auf sich allein gestellt, was das Risiko der Rückfälligkeit erheblich erhöht. Dies stellt eine erhebliche gesellschaftliche Belastung dar, da die Kosten für wiederholte Inhaftierungen, steigende Kriminalitätsraten und anhaltenden sozialen Schaden die kurzfristigen Einsparungen durch die Vernachlässigung der Nachsorge bei weitem übersteigen. Eine effektive öffentliche Sicherheit erfordert daher robuste, gut finanzierte und koordinierte Unterstützung nach der Haftentlassung.
Experten fordern dringend eine Verbesserung der Programme und Maßnahmen zur psychischen Gesundheit, die auch nach der Entlassung fortgesetzt werden müssen. Ein ganzheitlicher Ansatz im Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen im Gefängnis ist unerlässlich . Dies beinhaltet die Schaffung eines positiven Umfelds innerhalb des Gefängnisses, die Förderung der Beteiligung der Häftlinge an Aktivitäten, die ihre Persönlichkeitsentwicklung und Autonomie stärken, sowie die Bereitstellung emotionaler Unterstützung und Empathie. Die Ziele „Sicherheit und Bestrafung“ sowie „Betreuung und Rehabilitation“ sollten gleichwertig behandelt werden, um eine ausgewogene und effektive Vollzugspraxis zu gewährleisten .
Um die Versorgung zu verbessern, sind verschiedene Maßnahmen erforderlich:
* Personalentwicklung: Die Schulung und Motivation des Gefängnispersonals ist entscheidend . Personal sollte in psychosozialen Aspekten und Menschenrechten geschult werden, um prosoziales Verhalten durch Vorbildfunktion und positive Verstärkung zu fördern .
* Externe Kooperationen: Eine effektive Nutzung externer Ressourcen und die Zusammenarbeit mit Nichtregierungsorganisationen (NGOs) und zivilgesellschaftlichen Initiativen sind von großer Bedeutung . Dies ermöglicht eine breitere Palette an Unterstützungsangeboten, die das interne System ergänzen.
* Aufbau von Vertrauen: Der Aufbau von Vertrauen durch menschliche Verbindung und echtes Interesse an der inneren Welt der Häftlinge ist entscheidend für den Erfolg therapeutischer Maßnahmen . Dies erfordert eine offene, respektvolle und fürsorgliche Interaktion zwischen Personal und Inhaftierten.
* Rolle religiöser Persönlichkeiten: Religiöse Persönlichkeiten können eine wichtige Rolle dabei spielen, Inhaftierten zu helfen, einen Sinn im Leben zu finden und die Belastungen der Haft zu bewältigen .
Trotz der weitreichenden Herausforderungen gibt es auch positive Entwicklungen, die zeigen, dass Verbesserungen möglich sind. Ein bemerkenswertes Beispiel ist der Bau der ersten vollstationären psychiatrischen Abteilung in einem schleswig-holsteinischen Gefängnis in der JVA Lübeck. Diese Investition von rund 26 Millionen Euro schafft moderne Strukturen mit Akut- und Subakutbereichen, Sonderhafträumen und Therapieräumen, die auch für weibliche Inhaftierte und barrierefreie Zellen ausgelegt sind. Solche Initiativen demonstrieren, dass eine bedarfsgerechte psychiatrische Versorgung als wichtiger Baustein der Resozialisierung verstanden wird und Investitionen in diesem Bereich zu modernen und menschenwürdigen Haftbedingungen führen können.
Das Projekt in der JVA Lübeck ist ein „Leuchtturmprojekt“, das zeigt, was im deutschen Justizvollzug möglich ist. Es adressiert direkt viele der identifizierten Probleme, wie den Mangel an Betten und spezialisierter Versorgung. Gleichzeitig verdeutlicht es jedoch die

erheblichen Unterschiede und die Fragmentierung der Versorgung in Deutschland, die durch die Zuständigkeit der einzelnen Bundesländer bedingt ist. Die Tatsache, dass dies die erste vollstationäre Abteilung dieser Art in Schleswig-Holstein ist, unterstreicht, dass solche positiven Entwicklungen noch nicht die Regel sind und eine breitere, koordinierte Reform auf nationaler Ebene notwendig ist, um eine gleichwertige Versorgung in allen Justizvollzugsanstalten zu gewährleisten.

VIII. Fazit: Eine gemeinsame Verantwortung für das Leben hinter Gittern

Die Erfahrungen aus „Zelle 0“ und die Analyse der psychischen Gesundheit im deutschen Justizvollzug offenbaren ein System, das trotz des gesetzlichen Äquivalenzprinzips an seine Grenzen stößt und in vielen Bereichen unzureichend ist. Die alarmierend hohe Prävalenz psychischer Erkrankungen und Suizidraten unter Inhaftierten, die weit über jenen der Allgemeinbevölkerung liegen, ist ein klares Indiz für die dringende Notwendigkeit umfassender Reformen. Das Gefängnisumfeld selbst kann bestehende psychische Probleme verschärfen oder neue auslösen, und die paradoxe Situation, dass die Haft für einige die erste Möglichkeit zur Diagnose und Behandlung bietet, zeigt gravierende Lücken in der vorangehenden öffentlichen Gesundheitsversorgung auf.

Die systemischen Mängel sind vielfältig und tiefgreifend: massive Personalengpässe, unzureichende Infrastruktur, fehlende Spezialbetten und Notfalldienste, sowie eine fragmentierte und regional inkonsistente Versorgung. Die Wahrnehmung, dass die Behandlung psychischer Erkrankungen kein primäres Vollzugsziel sei, und die Tendenz zur „Kriminalisierung und Forensifizierung“ psychisch Kranker , untergraben das rehabilitative Mandat des Strafvollzugs. Die Angst vor Isolation in besonders gesicherten Hafträumen führt dazu, dass Inhaftierte suizidale Gedanken verbergen, was Präventionsbemühungen konterkariert. Darüber hinaus ist das Fehlen eines koordinierten nationalen Konzepts für die Resozialisierung, insbesondere in Bezug auf die Nachsorge nach der Entlassung, ein „systemischer Fehler“, der zu „organisierten Beziehungsabbrüchen“ führt und das Rückfallrisiko signifikant erhöht.

Die persönliche Erzählung aus „Zelle 0“ humanisiert diese Statistiken und macht die „Last“ der Inhaftierung greifbar. Sie zeigt, wie die Monotonie, die Isolation, die ökonomischen Zwänge und die emotionalen Herausforderungen des Gefängnisalltags an der Psyche nagen. Gleichzeitig offenbart sie die Resilienz des menschlichen Geistes, die Bedeutung von Menschlichkeit und Loyalität sowie die transformative Kraft der Selbstreflexion. Die Botschaft, dass ein „Schritt zurück“ in der Zelle 0 zu „zwei Schritten nach vorn“ führen kann, ist eine universelle Hoffnung, die über die physischen Mauern hinausgeht und das „Gefängnis des Lebens“ für jeden Leser erfahrbar macht.

Die Umsetzung der notwendigen Reformen erfordert einen koordinierten politischen Willen und eine langfristige strategische Planung. Nur durch eine umfassende Stärkung der psychischen Gesundheitsversorgung im Justizvollzug kann Deutschland seinem gesetzlichen Auftrag gerecht werden, die Resozialisierung fördern und letztlich einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit und Gesundheit der gesamten Gesellschaft leisten. Die Erfahrungen, wie sie die Perspektive eines Bruders aufzeigt, oder die öffentlichen Appelle von Persönlichkeiten wie Paddy Pimblett, der Männer ermutigte, über ihre psychischen Belastungen zu sprechen , sollten als Blaupause für eine Kultur der Offenheit und Unterstützung auch hinter Gittern dienen. Eine solche Transformation ist nicht nur eine humanitäre Verpflichtung, sondern eine pragmatische Investition in die öffentliche

Sicherheit, da stabilere und gesündere Individuen nach ihrer Entlassung weniger wahrscheinlich rückfällig werden.
Tabelle 1: Prävalenz psychischer Erkrankungen im Vergleich (Inhaftierte vs. Allgemeinbevölkerung)
Krankheitsbild	Prävalenz bei Inhaftierten (ca. %)	Prävalenz in der Allgemeinbevölkerung (ca. %)	Quelle
Psychische Störungen (mind. eine)	60 - 95	Nicht spezifiziert (deutlich geringer)	
Suchtprobleme	45 - 50	Nicht spezifiziert	
Depressionen (männlich)	10	3	
Depressionen (weiblich)	14	8	
Psychotische Störungen	4	2,6	
Posttraumatische Belastungsstörung	20	Nicht spezifiziert	
Persönlichkeitsstörungen	40 - 70	Nicht spezifiziert	
ADHS (männlich, jugendlich)	12	Nicht spezifiziert	
ADHS (weiblich, jugendlich)	19	Nicht spezifiziert	
Bipolare Störung	4,2	1-3	
Quellen: Die Schilderungen stützen sich auf eigene Erlebnisse sowie auf Berichte und Untersuchungen aus der genannten Zeitspanne. Beispielsweise beschreibt die Süddeutsche Zeitung den Telio-Telefonmonopol in JVAs, netzpolitik.org erläutert die Kostenumlage auf Gefangene, und das Bundesverfassungsgericht rügt die überhöhten Telefongebühren. Die Neues Deutschland berichtete über das Einkaufs-Monopol der Firma Massak und dokumentierte Preisaufschläge im Knast (z.B. 34 ct für Wasser statt 19 ct). Gefangenenstimmen aus Caritas-Publikationen beschreiben eindringlich Einsamkeit und Gefühle in der Haft. Offizielle Angaben zu Haftbedingungen (z.B. 1 Stunde Hofgang täglich oder min. 2 Stunden Besuchszeit im Monat) stammen von Justizministerien und Rechtsgrundlagen. Diese verknüpften Quellen untermauern die hier erzählten Erfahrungen, damit klar wird: Was ich als Bruder aus der Zelle 0 schildere, ist nicht bloß meine subjektive Wahrnehmung, sondern entspricht belegbaren Tatsachen – der nackten Wahrheit des Knastlebens.